



Hauptsache, jeder von ihnen erlebt seine Arbeit als erfüllend

Arbeit macht krank ...

... oder sie trägt zum Erhalt der Gesundheit bei. Es kommt darauf an, wie zufrieden man mit seiner Arbeit ist und ob man den Job als sicher einschätzt

Die eigene Arbeit ist für viele das Wichtigste im Leben. Umso mehr belastet es sie, wenn die Bedingungen nicht optimal sind. Schlimmstenfalls macht Arbeit dann krank – körperlich und psychisch. So die gängige Theorie. Eine Untersuchung auf Basis des Sozio-ökonomischen Panels des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, das jedes Jahr mehr als 20 000 Deutsche auf ihrem Lebensweg begleitet, zeigt nun tatsächlich, wie stark die eigene Gesundheit von dem Arbeitsleben abhängt.

Der Gesundheitsökonom Jan Kleibrink vom *Health Economics Research Center* an der Universität Düsseldorf hat dazu die Daten von allen Panelteilnehmern zwischen 1993 und 2012 ausgewertet. Er registrierte zunächst, wie zufrieden die Befragten mit ihrem Job waren, wie sicher sie sich ihres Arbeitsplatzes fühlten, ob ihre Ausbildung zum tatsächlichen Aufgabenprofil passte und wie lange sie pro Woche arbeiteten. Anschließend analysierte er, wie sich die mentale und physische Gesundheit der Probanden in den folgenden fünf Jahren entwickelte.

Die Befragten arbeiteten im Durchschnitt 40 Stunden pro Woche, jedoch etwa fünf Stunden mehr, als sie wollten. Jeweils ein Drittel war für seine Arbeit entweder über- oder unterqualifiziert. Dennoch waren die meisten recht zufrieden mit ihren Jobs. Auf einer Skala von eins bis zehn gaben sie im Durchschnitt eine sieben. Auch erlebten sie ihren Arbeitsplatz eher als sicher. Gesundheitlich war das Gros der Teilnehmer unauffällig – sieht man davon ab, dass die Hälfte von ihnen Übergewicht hatte. 16 Prozent waren Raucher. Etwa ein Viertel der Probanden hatte innerhalb der fünf Beobachtungsjahre mindestens eine Nacht im Krankenhaus verbringen müssen. Insgesamt bescheinigten sie sich aber eine gute Gesundheit, mit der sie zufrieden waren.

Vor allem war das der Fall, wenn die Arbeit sie erfüllte. Je zufriedener jemand mit seiner Arbeit war, desto seltener musste er ins Krankenhaus, desto gesünder schätzte er sich ein und desto seltener war er oder sie Raucher oder übergewichtig. Auch wer seinen Job als sicher empfand, war bei besserer Ge-

sundheit. Die Zahl der Arbeitsstunden an sich hatte hingegen keinen Einfluss auf das Wohlbefinden, wohl aber, ob jemand mehr oder weniger *als gewünscht* arbeiten musste. Sowohl Überstunden als auch zu wenig Arbeitszeit waren verknüpft mit schlechterer Gesundheit. Weniger Auswirkungen hatte es, ob das eigene Bildungsniveau zu den Anforderungen im Beruf passte.

„Es ist nicht ungewöhnlich, dass instabile und nichtoptimale Arbeitsbedingungen hingenommen werden, um die Karriere zu fördern. Dass dies zu erheblichen negativen Gesundheitsfolgen führt, sollte in Entscheidungen für den Arbeitsmarkt aber künftig mehr bedacht werden“, mahnt Studienautor Kleibrink. Das komme nicht nur den Menschen zugute, sondern auch der Wirtschaft.

■ JANA HAUSCHILD

Jan Kleibrink: Sick of your job? Health effects of non-optimal employment situations. SOEP 2014: 11th International German Socio-Economic Panel User Conference, Juni 2014